

2-WOCHEN-DIÄT

# COCKTAIL REZEPTE



DE  
2 WOCHEN  
DIÄT

EXKLUSIVES VIP UPGRADE

### Haftungsausschluss

Die in diesem Ratgeber zur Verfügung gestellten Informationen sind ausschließlich für Bildungszwecke gedacht. Der Autor ist kein Arzt und die gegebenen Informationen sollten nicht als medizinische Ratschläge verstanden werden. Wir empfehlen Ihnen, vor der Umsetzung der Ratschläge einen Arzt aufzusuchen und dessen Zustimmung für die Durchführung einzuholen. Der Ratgeber wurde für gesunde Personen ab 18 Jahren konzipiert. Sollten Sie unter Verletzungen, Erkrankungen oder anderen gesundheitlichen Problemen leiden, so klären Sie bitte mit Ihrem Arzt die Umsetzung der Ratschläge ab, bevor Sie beginnen. Der Autor ist nicht verantwortlich oder haftbar für jedwede Schäden, die durch die Anwendung der Ratschläge entstehen können. Sollte Ihr Arzt von der Umsetzung der Ratschläge abraten, so halten Sie sich bitte an diese Anweisung.

*Alle Rechte sind vorbehalten. Es ist ohne die schriftliche Erlaubnis und Unterzeichnung des Autors nicht gestattet, Teile dieser Publikation zu reproduzieren, zu transkribieren, zu übertragen oder in eine andere Sprache zu übersetzen.*

# COCKTAIL REZEPTE

## Inhalt

Warum eignen sich Cocktails fürs Abnehmen?	3
Detox Melonen-Basilikum-Elixir	4
Energetisierender Kräuter-Gurken-Drink	6
Full Detox Basilikum- und Gurken-Wasser	8
Lavendel, Zitronen und Orangen Detox-Trank	10
Detox-Tonic mit Limette, Ingwer und Petersilie	12
Magisches Gurken-Detox-Wasser	14
Beerenwasser mit Minzgeschmack	16
Orangen, Limetten, Ananas und Papaya Cocktail	19
Erfrischender Karotten- und Orangensaft	21
Saurer Blaubeer-Lavendel-Trank	23
Stark belebendes Zitronen- und Minzwasser	25
Grüner Ausdauer-Detox-Drink	27
Super Blast Zitronen-Minze-Detox-Wasser	29
Mandarinen und Orangen Power-Trunk	31
Ganzheitliches Zitronen-Detox-Wasser	33

## COCKTAIL REZEPTE

### **Warum eignen sich Cocktails fürs Abnehmen?**

Bei Cocktails kommt es darauf an, dass man mit dem Ziel des Abnehmens vor Augen weise wählt. Denn es ist ratsam, eher solche Mixgetränke zu konsumieren, die weniger Kalorien beinhalten. Zudem sollten Sie all jene Cocktails vermeiden, die vor leerer Kalorien nur so strotzen, wie zum Beispiel all jene, die eine cremige Konsistenz aufweisen. Denn diese beruht höchstwahrscheinlich auf kalorienreichen, süchtig machenden Zusätzen wie Zucker und Sahne. Seien Sie deshalb aufmerksam bei der Wahl Ihres Cocktails, denn diese können eine überraschend große Menge jener Zutaten enthalten, auf die Sie besser verzichten sollten.

Ebenso sollten Sie auch bei der Anzahl der konsumierten Mixgetränke Vorsicht walten lassen. Genießen Sie nicht zu viele solcher Drinks, denn sie könnten voller unnötiger Kalorien stecken. Wählen Sie stattdessen lieber leichte Getränke, die sich nicht in Form von zusätzlichen Kalorien und damit zusätzlichem Körpergewicht auswirken können.

## COCKTAIL REZEPTE

### Detox Melonen-Basilikum-Elixir



#### Zutaten:

- 2 Tassen kernlose Wassermelone, gewürfelt
- 1 Tasse kernlose Melone, gewürfelt
- 1 Zitrone
- 10 Blätter frischer Basilikum
- 8 Tassen Wasser
- Basilikumzweig

#### Zubereitung:

1. Übergießen Sie die Wassermelone, Melone, das Basilikum und die Zitronenscheiben mit kaltem Wasser.
2. Stellen Sie den Mix für zwei bis drei Stunden im Kühlschrank kalt.
3. Servieren Sie das Getränk auf Eis (sofern gewünscht).
4. Garnieren Sie den Cocktail mit einem Basilikumzweig.

*Wassermelone ist reich an Antioxidantien. Sie enthält Phytonährstoffe, Vitamin C, Lycopin und Beta-Carotin. Diese kraftvollen Antioxidantien beugen Krankheiten wie Asthma und Verschluss der Atemwege vor.*



## COCKTAIL REZEPTE

*Das Lycopin der Wassermelone ist ein sehr effektives Antioxidant, das der Frucht ihre rote Farbe verleiht. Diverse Studien haben gezeigt, dass der Fruchtsaft der Wassermelone einen großen positiven Einfluss auf das menschliche Herz hat - egal ob wir ihn in Form von Medikamenten aufnehmen oder ihn zur Vorbeugung trinken. Weitere interessante Elemente der Wassermelone sind das Citrullin und Aminosäuren, die in komplexen Stoffwechselfvorgängen den Blutdruck senken und die Blutgefäße entspannen.*

Ergibt: 8 Cocktails

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/8 der Rezeptmenge (0,32 Liter)

### **Menge pro Portion**

Kalorien 20.02

Kalorien aus Fett (4%) 0.89

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.13g <1%

Gesättigtes Fett 0.01g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 8.11mg <1%

Kalium 87.91mg 3%

Gesamte Kohlenhydrate 5.78g 2%

Ballaststoffe 0.87g 3%

Zucker 3.55g

Protein 0.53g 1%

### Energetisierender Kräuter-Gurken-Drink



#### Zutaten:

- 2 Salatgurken, geschnitten
- 2 Zweige frische Minze
- 2 Zitronenscheiben
- 3 Esslöffel Dill (frisch) oder Fenchel (frisch)
- 6 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie all die Zutaten in eine Glasflasche oder einen Krug.
2. Übergießen Sie sie mit Wasser und stellen Sie den Mix über mehrere Stunden im Kühlschrank kalt.
3. Gießen Sie den Cocktail in Gläser, verteilen Sie wenn gewünscht Eiswürfel und genießen Sie seine Wirkung

## COCKTAIL REZEPTE

*Dieses Getränk wird Sie erfrischen, Ihren Stoffwechsel ankurbeln und Ihnen die richtige Energie für den Start in den Tag geben.*

Ergibt: 6 Cocktails

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (0,4 Liter)

### **Menge pro Portion**

Kalorien 16.75

Kalorien aus Fett (11%) 1.84

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.21g <1%

Gesättigtes Fett 0.02g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 9.38mg <1%

Kalium 163.35mg 5%

Gesamte Kohlenhydrate 3.59g 1%

Ballaststoffe 0.78g 3%

Zucker 1.92g

Protein 0.68g 1%



### Full Detox Basilikum- und Gurken-Wasser



#### Zutaten:

- 8 Scheiben Salatgurke, geschält
- 5-6 frische Basilikumblätter, gehackt
- 3-4 Scheiben Erdbeere
- 2 Tassen Wasser
- Eis (optional)
- Dillstängel zur Dekoration

#### Zubereitung:

1. Stellen Sie ein großes Glas oder eine Flasche bereit.
2. Geben Sie all die Zutaten hinein und gießen Sie sie mit dem Wasser auf.
3. Stellen Sie den Mix für 2-3 Stunden im Kühlschrank kalt.
4. Trinken Sie den Cocktail und genießen Sie ihn!

## COCKTAIL REZEPTE

*Wussten Sie, dass Basilikum ein natürlicher Antioxidant ist und über verschiedenste therapeutische Qualitäten verfügt? Basilikum regt den Blutkreislauf an und wirkt entzündungshemmend.*

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: ergibt 2 Portionen (0,41 Liter).

### **Menge pro Portion**

Kalorien 41.01

Kalorien aus Fett (11%) 4.69

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.54g <1%

Gesättigtes Fett 0,04g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 22.63 mg 1%

Kalium 449.47mg 13%

Gesamte Kohlenhydrate 7.54g 3%

Ballaststoffe 2.41g 10%

Zucker 4.78g

Protein 1.98g 4%

### Lavendel, Zitronen und Orangen Detox-Trank



#### Zutaten:

- 3 große Zitronen, geschnitten
- 1 Orange, geschnitten
- ¼ Tasse frischer Lavendel
- 1,9 Liter Wasser
- Eiswürfel

#### Zubereitung:

1. Waschen, säubern und schneiden Sie die Zitronen und Orange.
2. Vermengen Sie die Zitronen- und Orangenstücke mit dem Lavendel in einem Krug oder großem Gefäß.
3. Übergießen Sie den Mix mit Wasser und stellen Sie ihn für mehrere Stunden im Kühlschrank kalt. Wenn Sie möchten, können Sie ihn anschließend mit Tonic und Eiswürfeln servieren.

## COCKTAIL REZEPTE

*Lavendel ist für seine antiseptischen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt. Die Zitronen und die Orange enthalten, wie alle Zitrusfrüchte, große Mengen an Vitamin C und liefern zudem viel Energie, Ballaststoffe, Folat und Kalium. Zudem sind Zitronen und Orangen reich an den krankheitsbekämpfenden Antioxidantien, die wir Flavonoide nennen.*

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1 Portion (0,28 Liter)

#### **Menge pro Portion**

Kalorien 77.72

Kalorien aus Fett (6%) 5.04

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.6g <1%

Gesättigtes Fett 0.09g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 3.08mg <1%

Kalium 354.84mg 10%

Gesamte Kohlenhydrate 21.18g 7%

Ballaststoffe 0.7g 3%

Zucker 11.69g

Protein 1.22g 2%

### **Detox-Tonic mit Limette, Ingwer und Petersilie**



#### **Zutaten:**

- Saft einer frisch gepressten Limette
- 1cm großes Stück Ingwerwurzel
- ½ Teelöffel frische Petersilie, gehackt
- 2 Gläser Wasser
- Eiswürfel

#### **Zubereitung:**

1. Die Zubereitung dieses mächtigen Detox-Tonics ist sehr leicht.
2. Pressen Sie zuerst den Saft einer Limette aus und füllen Sie ihn in ein Glas oder ein anderes Gefäß und geben Sie das Wasser hinzu.
3. Hacken Sie den Ingwer klein und geben Sie ihn ebenfalls hinzu.

## COCKTAIL REZEPTE

4. Fügen Sie zum Schluss die frisch gehackte Petersilie dazu und genießen Sie den Drink.

*Dieser Cocktail ist der perfekte Cocktail, um frisch und voller Energie in den Tag zu starten.*

Ergibt: 2 Cocktails

### **Zubereitungszeit**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,25 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 2.04

Kalorien aus Fett (3%) 0.07

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.01g <1%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.44mg <1%

Kalium 13.12mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 0.67g <1%

Ballaststoffe 0.04g <1%

Zucker 0.13g

Protein 0.04g <1%



### Magisches Gurken-Detox-Wasser



#### Zutaten:

- 2 Salatgurken, geschnitten
- 2,5 cm Ingwerwurzel, gehackt
- 5-6 frische Minzblätter
- 1 Zitrone
- 6 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Stellen Sie eine Glasflasche mit Deckel bereit.
2. Waschen Sie die Zitrone und Salatgurken, schneiden Sie sie in Stücke und geben Sie sie in die Glasflasche.
3. Hacken Sie den Ingwer und geben Sie ihn gemeinsam mit den Minzblättern ebenfalls hinzu.

## COCKTAIL REZEPTE

4. Übergießen Sie die Zutaten mit 6 Tassen Wasser, verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie sie, um alles gut zu vermischen.
5. Stellen Sie die Flasche über Nacht im Kühlschrank kalt.

*Ihr Stoffwechsel wird dank der Zitrone und der Salatgurke in diesem Cocktail einen starken Impuls erhalten und Sie werden sich frischer und energiegeladener fühlen.*

Ergibt: 4 Cocktails

### **Zubereitungszeit:**

Gesamtzeit: 5 Minuten

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: ¼ der Rezeptmenge (0,44 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 24.42

Kalorien aus Fett (10%) 2.48

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.33g <1%

Gesättigtes Fett 0.03g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 14.64mg <1%

Kalium 255.81mg 7%

Gesamte Kohlenhydrate 6.33g 2%

Ballaststoffe 2.37g 9%

Zucker 2.15g

Protein 1.25g 3%

### Beerenwasser mit Minzgeschmack



#### Zutaten:

- 3 Esslöffel Blaubeeren, frisch oder gefroren
- 2 Esslöffel Himbeeren, frisch oder gefroren
- 1 Limette
- 2 Esslöffel frische Minzblätter
- 8 Tassen Wasser

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten - die Himbeeren, Blaubeeren, die geschnittene Limette, die Minzblätter und das Wasser - in ein tiefes Gefäß
2. Stellen Sie den Mix im Kühlschrank kalt. Rühren Sie es danach leicht um, geben die Eiswürfel hinzu und fertig ist der Drink.

## COCKTAIL REZEPTE

*Himbeeren sind reich an Fructose, Flavonoiden, Vitaminen (C und E) und Mineralstoffen (vor allem Kalium). Dennoch ist sie auch eine der Früchte mit den meisten Ballaststoffen. Anthocyane und Polyphenol-Komplexe sind ebenso ein wichtiger Bestandteil der Himbeeren und sind kraftvolle Antioxidantien, die gegen den Krebs wirken. Sie sind natürliche Verbündete im Kampf gegen den Krebs.*

*Blaubeeren stärken das Immunsystem, senken den Cholesterin-Gehalt im Körper, beschützen die Leber und reinigen das Blut.*

Ergibt: 6 Cocktails

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße:  $\frac{1}{6}$  der Rezeptmenge (0,7 Liter)

Der Prozentanteil des Tagesbedarfes basiert auf der täglichen Referenzdosis (RDI - Reference Daily Intake) für eine Ernährung mit 2000 Kalorien am Tag. Die Nährwertangaben wurden anhand der Inhaltsstoffe der Zutaten ermittelt.

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 6,62

Kalorien aus Fett (8%) 0,51

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0,06g <1%

Gesättigtes Fett 0g 0%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 9,77mg <1%

Kalium 25,71mg <1%

Gesamte Kohlenhydrate 1,92g <1%

## COCKTAIL REZEPTE

Ballaststoffe 0,72g 3%

Zucker 0,52g

Protein 0,17g <1%

### Orangen, Limetten, Ananas und Papaya Cocktail



#### Zutaten:

- 1 Papaya
- 6 Orangen
- 1 Limette
- 1/2 Ananas, in kleine Stücke geschnitten
- 6 Tassen Wasser
- Eiswürfel, zerstoßen

#### Zubereitung:

1. Entsaften Sie die Orangen und die Limette und füllen Sie den Fruchtsaft in einen Standmixer
2. Geben Sie ein paar Stücke der Ananas und der Papaya hinzu.



## COCKTAIL REZEPTE

3. Vermischen Sie alle Zutaten mit dem Mixer, fügen Sie das gemahlene Eis und das Wasser hinzu und genießen Sie das Getränk.
4. Sie können diesen Cocktail über mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

*Papaya ist als exzellenter Lieferant für antioxidative Nährstoffe wie Karotine, Vitamin C und Flavonoide bekannt. In vielen Teilen der Welt setzt man Papaya ein, um das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und Krebs zu senken.*

Ergibt: 6 Cocktails

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: 1/2 der Rezeptmenge (0,43 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 96.21

Kalorien aus Fett (3%) 2.43

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.29 <1%

Gesättigtes Fett 0,04g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 9.56mg <1%

Kalium 312.19 9%

Gesamte Kohlenhydrate 24.88g 8%

Ballaststoffe 4.07g 16%

Zucker 16.14g

Protein 1.5g 3%

### Erfrischender Karotten- und Orangensaft



#### Zutaten:

- 6 große Karotten
- 1 Limette
- 1 Roter Apfel
- 2 Orangen
- 2,5 cm großes Stück Ingwer
- 1 Tasse Wasser (optional)

#### Zubereitung:

1. Waschen und schälen Sie die Karotten und schneiden Sie sie in Stücke, ebenso wie die Limette, den Apfel, die Orangen und den Ingwer.
2. Geben Sie alle Zutaten in einen Entsafter. Füllen Sie den Saft in eine Glasflasche, geben Sie wenn notwendig noch etwas Wasser hinzu und kühlen Sie ihn für mehrere Stunden im Kühlschrank.
3. Trinken und genießen Sie!

## COCKTAIL REZEPTE

*Dieser Cocktail ist erfrischend, gesund und steckt voller Vitamine.*

Ergibt: 4 Cocktails

### **Zubereitungszeit:**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: ¼ der Rezeptmenge (0,34 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 116.74

Kalorien aus Fett (4%) 4.18

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.5g <1%

Gesättigtes Fett 0.07g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 86.29mg 4%

Kalium 613.46mg 18%

Gesamte Kohlenhydrate 29.14g 10%

Ballaststoffe 6.92g 28%

Zucker 18.24g

Protein 2.22g 4%

Hinweis: Sollten Sie keinen starken Entsafter haben, so kann es erforderlich sein, die Zutaten vorab in noch kleinere Stücke zu schneiden.

### Saurer Blaubeer-Lavendel-Trank



#### Zutaten:

- 2 Tassen Blaubeeren, frisch oder gefroren
- 1/2 Zitrone (Saft)
- Lavendelblüten, je nach Geschmack
- 8 Tassen Wasser
- Eiswürfel nach Bedarf

#### Zubereitung:

1. Geben Sie die Blaubeeren, den Zitronensaft und die Lavendelblüten in ein Gefäß mit Wasser.
2. Decken Sie das Gefäß ab und lassen Sie das Getränk für zwei bis drei Stunden ruhen.
3. Rühren Sie den Mix um und fügen Sie bei Bedarf Eis hinzu; füllen Sie den Cocktail in gekühlte Gläser und servieren Sie ihn.

*Expertenstudien haben die antioxidative Wirkung von Blaubeeren bewiesen, die positive Effekte auf das Herz, die Blutgefäße, die Haut und das Immunsystem hat. Blaubeeren*

## COCKTAIL REZEPTE

*stärken zudem das Immunsystem, wirken harntreibend und heilen Beschwerden im Hals, Mund und in den Lungen.*

Ergibt: 6 Cocktails

### **Zubereitungszeit:**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (0,38 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 28.63

Kalorien aus Fett (5%) 1.43

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.17g <1%

Gesättigtes Fett 0.02g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 10.01mg <1%

Kalium 45.45mg 1%

Gesamte Kohlenhydrate 7.34g 2%

Ballaststoffe 1.17g 5%

Zucker 4.94g

Protein 0.37g <1%

### **Stark belebendes Zitronen- und Minzwasser**



#### **Zutaten:**

- 2 Limetten, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Grapefruit, geschnitten
- 2,5 Zentimeter langes Stück Ingwerwurzel, gehackt
- Minzstängel
- 6 Tassen Wasser
- Eiswürfel

#### **Zubereitung:**

1. Um dieses Getränk mit Superkräften zuzubereiten, müssen Sie nur alle Zutaten in einer Glasflasche mit Wasser vermischen.
2. Wenn Sie einen stärkeren Geschmack wünschen, so können Sie einige Spritzer Saft von der Zitrone und der Grapefruit hinzugeben.
3. Stellen Sie die Flasche für zwei bis drei Stunden im Kühlschrank kalt.
4. Servieren Sie den Cocktail mit Eis und genießen Sie ihn!



## COCKTAIL REZEPTE

*Einer der größten Vorteile beim Trinken von Zitronenwasser ist, dass es das Abnehmen fördert und dem Körper natürliche Elektrolyte spendet.*

*Zudem ist es reich an Vitamin C und bewirkt damit Wunder für Ihre Haut und Ihr Haar.*

Ergibt: 6 Cocktails

### **Zubereitungszeit:**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (0,31 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 21.82

Kalorien aus Fett (4%) 0.9

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.11g <1%

Gesättigte Fettsäuren 0.02g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.35mg <1%

Kalium 79.4mg 2%

Gesamte Kohlenhydrate 5.79g 2%

Ballaststoffe 0.72g 3%

Zucker 3.33g

Protein 0.39g <1%

### Grüner Ausdauer-Detox-Drink



#### Zutaten:

- 1 Zitrone, geschnitten und geschält
- 1 Limette, geschnitten und geschält
- 1 Salatgurke, geschält und fein gehackt
- 1 Kopf Römersalat, gewaschen
- 1 Grüner Apfel, geschnitten und geschält
- 2 große Grünkohl-Blätter
- 1,3 cm großes Stück Ingwerwurzel, geschält
- 1 Tasse Wasser
- Eiswürfel (optional)

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in einen Standmixer und vermischen Sie sie gut.
2. Wenn Sie möchten, können Sie für einen milderen Geschmack gemahlenes Eis hinzugeben.
3. Trinken Sie Ihren super starken grünen Detox-Drink!
4. Stellen Sie den Rest des Cocktails im Kühlschrank kühl.

## COCKTAIL REZEPTE

*Einer der Hauptvorteile von Grünkohl ist, dass er mehr Kalzium enthält, als Milch. Viel wichtiger ist sogar, dass dieses Kalzium mit Magnesium kombiniert ist, dass wiederum dabei hilft, dass das Kalzium vom Körper besser aufgenommen werden kann. Zudem ist Grünkohl einer der reichhaltigsten natürlichen Lieferanten für das Vitamin K, welches grundlegend für den Stoffwechsel ist. Ebenso enthält er viele Omega-3-Fettsäuren.*

Ergibt: 4 Cocktails

### **Zubereitungszeit:**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: ¼ der Rezeptmenge (0,4 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 67.83

Kalorien aus Fett (9%) 6.42

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.82g 1%

Gesättigtes Fett 0.1g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 20.25mg <1%

Kalium 616.8mg 16%

Gesamte Kohlenhydrate 15.95g 6%

Ballaststoffe 6.43g 26%

Zucker 4.96g

Protein 3.14g 6%

### Super Blast Zitronen-Minze-Detox-Wasser



#### Zutaten:

- 4 Zitronen, geschnitten
- 1 ½ Tassen frische Minzblätter
- 1 Limette, geschnitten
- 8 Tassen Wasser
- Eiswürfel
- frische Basilikumstängel

#### Zubereitung:

1. Waschen Sie die Zitronen und die Limette und schneiden Sie sie in Stücke; geben Sie die Stücke in ein großes Glasgefäß.
2. Waschen und hacken Sie die Minzblätter, geben Sie sie ebenfalls in das Glas. Geben Sie anschließend das Wasser hinzu.
3. Decken Sie das Gefäß ab und lassen Sie den Mix für einige Stunden ruhen.

## COCKTAIL REZEPTE

*Dieses Getränk wird Ihnen dabei helfen, sich frisch und voller Kraft zu fühlen. Noch dazu wird es Ihr Immunsystem anregen.*

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: 4 Portionen (0,26 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 18.03

Kalorien aus Fett (2%) 2.11

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0,7g 1%

Gesättigtes Fett 0,11g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 60,59mg 3%

Kalium 330,9mg 9%

Gesamte Kohlenhydrate 7.87g 4%

Ballaststoffe 2,59g 10%

Zucker 3,09g

Protein 0,3g 1%

### Mandarinen und Orangen Power-Trunk



#### Zutaten:

- 2 Orangen, in Stücke geschnitten
- 2 Mandarinen, in Stücke geschnitten
- 1 Handvoll Blaubeeren (optional)
- Basilikum- oder Minzblätter
- 6 Tassen Wasser
- Eiswürfel

#### Zubereitung:

1. Geben Sie alle Zutaten in eine Glasflasche, füllen Sie diese mit dem Wasser auf und stellen Sie den Mix über Nacht in den Kühlschrank.
2. Wenn Sie möchten, können Sie dabei die Zitrusfrüchte auspressen, um einen stärkeren Geschmack zu erhalten.
3. Servieren Sie den Cocktail kalt, bei Bedarf mit Eis. 3.

*Dieser Cocktail wird Ihrem Stoffwechsel einen starken Schub geben, während Sie sich voller Energie und Frische fühlen.*

Ergibt: 6 Cocktails

## COCKTAIL REZEPTE

### **Zubereitungszeit:**

Gesamtzeit: 10 Minuten

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: 1/6 der Rezeptmenge (0,35 Liter)

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 46.14

Kalorien aus Fett (3%) 1.47

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 0.17g <1%

Gesättigtes Fett 0.02g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 7.76mg <1%

Kalium 167.61mg 5%

Gesamte Kohlenhydrate 9.56g 3%

Ballaststoffe 2.06g 8%

Zucker 7.19g

Protein 0.84g 2%

### Ganzheitliches Zitronen-Detox-Wasser



#### Zutaten:

- 1 große Salatgurke, geschnitten
- ½ Grapefruit, pink, geschnitten
- ½ Grapefruit, gelb, geschnitten
- 1 Mandarine, geschnitten
- 1 Orange, geschnitten
- 1 Zitrone, geschnitten
- 1 Limette, geschnitten
- 10 Tassen Wasser
- Eiswürfel, nach Bedarf

#### Zubereitung:

1. Waschen und schneiden Sie alle Früchte und geben Sie die Stücke in ein großes Glasgefäß.
2. Geben Sie das Wasser hinzu und stellen Sie das Getränk für zwei bis drei Stunden im Kühlschrank kalt.
3. Servieren Sie den Cocktail in Gläsern auf Eis.



## COCKTAIL REZEPTE

*Zitrusfrüchte enthalten extrem viel Vitamin C und Flavonoid-Komplexe, die vorbeugende Eigenschaften gegen Krebs haben können.*

Zudem können die in den Zitrusfrüchten enthaltenen Antioxidantien freie Radikale neutralisieren und so vor Herzkrankheiten schützen und die Oxidation von ("schlechtem") LDL Cholesterin verhindern, was häufig ein erster Schritt für Beläge in den Arterien ist.

### **Nährwertangaben:**

Serviergröße: 2 Portionen (0,44 Liter)

Der Prozentanteil des Tagesbedarfes basiert auf der täglichen Referenzdosis (RDI - Reference Daily Intake) für eine Ernährung mit 2000 Kalorien am Tag. Die Nährwertangaben wurden anhand der Inhaltsstoffe der Zutaten ermittelt. 2 der angegebenen Zutaten wurden dabei nicht berücksichtigt, sodass Sie nicht in den Nährwertangaben des Rezeptes einbezogen sind.

### **Menge pro Portion:**

Kalorien 98.95

Kalorien aus Fett (3%) 5.5

% des Tagesbedarfs

Gesamtfett 1,3g 2%

Gesättigtes Fett 0,15g <1%

Cholesterin 0mg 0%

Natrium 14,37mg <1%

Kalium 503,15mg 15%

Gesamte Kohlenhydrate 22.23g 8%

Ballaststoffe 3.32g 13%

## COCKTAIL REZEPTE

Zucker 16.1g

Protein 2,45g 5%